

Mirënjohja dhe Falënderimi

doracak praktik për energjinë pozitive



e përpiloi dhe e përktheu

Ridvan Bunjaku

|:(|:)

Korrik 2010

Përmbajtja

Shkenca e të pasuruarit: Mirënjohja	3
<i>Përmbledhje e Shkencës së të Pasuruarit – versioni modern</i>	<i>7</i>
<i>Përmbledhje e Shkencës së të Pasuruarit – versioni në origjinal</i>	<i>9</i>
<i>Pjesë të tjera të theksuara nga libri</i>	<i>11</i>
Si t'i ndali mendimet e mija negative?	14
Krijimi i begatisë: Hapat G dhe N	16
Shembull i meditimit me Dr. Dipak Çoprën: Mirënjohja	18
Praktikimi i dijes: Koni i mësimit	20

Ky libër mund të gjendet online në faqet:

<http://www.syri3.com/>

<http://sa-kra.ch/>

Faqja në Facebook: |:(|:) Publikimet RB

<http://sites.google.com/site/kalabuli/>

Përkthyesi i falënderon autorët e ueb-faqeve
për kontributin në shpërndarjen e dijes

Shkenca e të pasuruarit: Mirënjohja

(Wallace Wattles, The science of getting rich, Kapitulli 7)



ILUSTRIMET e dhëna në kapitullin e fundit do ta kenë përçuar te lexuesi faktin se hapi i parë drejt pasurimit është që Substancës së Paformë t'i transmetohet ideja e dëshirave tuaja.

Kjo është e vërtetë, dhe do ta shihni se për ta bërë këtë nevojitet që në mënyrë harmonike ta ndërlidhni vetveten me Inteligjencën e Paformë.

Krijimi dhe sigurimi i kësaj marrëdhënie harmonike është çështje e një rëndësie kaq primare dhe vitale sa që për diskutimin e saj do të ndaj hapësirë të veçantë, dhe do të t'i jap udhëzimet të cilat, nëse i përcjell, do të të sjellin, me siguri absolute, në unitet të përkryer të mendjes me Zotin.

I tërë procesi i përshtatjes mendore dhe i shkrirjes me Zotin mund të përmbledhet me një fjalë: mirënjohje (falënderim).

Së pari, beson se është një Substancë Inteligjente, nga e cila burojnë të gjitha gjërat; së dyti, beson se kjo Substancë të jep gjithçka që ti dëshiron; dhe së treti, ti e ndërlidh vetveten me të përmes një ndjenje të mirënjohjes së thellë nga thelbi i shpirtit.

Mirënjohja dhe Falënderimi

Shumë njerëz, që në të gjitha mënyrat tjera i rregullojnë jetët e veta si duhet, mbahen në varfëri për shkak të mungesës së tyre të mirënjohjes-falënderimit. Ata, pasi ta kenë pranuar një dhuratë nga Zoti, i presin telat që i lidhin me Të, duke harruar t'ia njohin dhe t'ia çmojnë dhuratën.

Është lehtë të kuptohet se sa më shumë që jetojmë afër burimit të begatisë dhe sa më afër tij të jetojmë, aq më shumë begati do të marrim-pranojmë; dhe po ashtu është lehtë të kuptohet se shpirti që është gjithmonë mirënjohës e falënderues jeton në kontakt më të afërt me Zotin se sa ai që nuk shikon kurrë kah Ai me vlerësim plot falënderim.

Sa më me mirënjohje dhe me falënderim ta përqendrojmë mendjen tonë në Supremën atëherë kur na vijnë gjërat e mira, aq më shumë gjëra të mira do të na vijnë, dhe aq më shpejt do të vijnë ato; dhe arsyeja është thjesht sepse qëndrimi mendor i mirënjohjes dhe i falënderimit e afron mendjen në kontakt më të afërt me burimin nga i cili vijnë të gjitha bekimet.

Nëse për ty është i ri mendimi që mirënjohja dhe falënderimi e sjellin tërë mendjen tënde në harmoni më të afërt me energjitë krijuese të universit, atëherë konsideroje mirë, dhe do ta shohësh se është i vërtetë. Gjërat e mira, që tashmë i ke, kanë ardhur te ti nëpër rrugën e bindjes ndaj ligjeve të caktuara. Mirënjohja dhe falënderimi do ta udhëheqin mendjen tënde kah rrugët nëpër të cilat vijnë gjërat; do të të mbajnë ty në harmoni të afërt me mendimin krijues dhe do të të parandalojnë të mos biesh në mendimin garues.

Mjafton mirënjohja dhe falënderimi që ti të shikosh kah E Tëra, dhe që të të parandalojnë të biesh në gabimin që furnizimin ta mendosh si të kufizuar; dhe po ta bëje këtë, kjo do të ishte fatale për shpresat e tua.

Ka Ligj të Mirënjohjes, dhe është absolutisht e nevojshme që ta konsiderosh me vëmendje ligjin, nëse dëshiron t'i arrish rezultatet që i kërkon.

Ligji i Mirënjohjes është principi natyral që aksioni dhe reaksioni janë gjithmonë të barabartë, dhe në drejtime të kundërta.

Shpërhapja mirënjohëse e mendjes tënde në lavdërim plot falënderim për Supremën *është lirim dhe harxhim i forcës; kjo nuk mund të dështojë që ta arrijë adresën ku është nisur, dhe reaksioni është një lëvizje e menjëhershme kah ti.*

“Afrohu kah Zoti, dhe Ai do të afrohet kah ti.” Kjo fjali është shprehje e të vërtetës psikologjike.

Dhe nëse mirënjohja jote është e fortë dhe konstante, reaksioni i Substancës së Paformë do të jetë i fortë dhe i vazhdueshëm; gjërat që i dëshiron do të lëvizin gjithmonë kah ti. Vëreje qëndrimin mirënjohës që e ka mbajtur Jezusi-Isa; vëreje se si ai gjithmonë duket të thotë, “Të falënderoj ty, Zot, që më ndien (dëgjon) mua.” Pa mirënjohje dhe falënderim nuk mund të përdorësh kushedi sa fuqi; sepse pikërisht mirënjohja dhe falënderimi janë ato që të mbajnë të lidhur me Fuqinë.

Por vlera e mirënjohjes nuk konsiston vetëm në prurjen e më shumë bekimeve në të ardhmen. Pa mirënjohje nuk mund të rrish shumë kohë larg mendimit të pakënaqur në lidhje me gjërat siç janë tash.

Në momentin që ia lejon mendjes tënde të jetojë me pakënaqësinë për gjërat siç janë, ti fillon ta humbësh toruan, të venitesh. E përqendron vëmendjen në të rëndomtën, të zakonshmen, të varfrën, të fëlliqtën dhe të ligën; dhe mendja jote e merr formën e këtyre gjërave. Pastaj ia transmeton Të Paformës këto forma apo imazhe mendore, dhe e rëndomta, e varfra, e fëlliqta, dhe e liga do të vijnë tek ti.

Ta leJosh mendjen tënde të jetojë në inferioren domethënë të bëhesh inferior dhe ta rrethosh veten me gjëra inferiore.

Në anën tjetër, ta përqendrosh vëmendjen tënde në më të mirën domethënë ta rrethosh veten me më të mirën dhe të bëhesh më i miri apo më e mira.

Fuqia Krijuese brenda nesh na shndërron në imazhin e asaj të cilës ia kushtojmë vëmendjen.

Ne jemi Substancë që Mendon, dhe substanca që mendon e merr gjithmonë formën e asaj për të cilën mendon.

Mendja mirënjohëse dhe falënderuese është vazhdimisht e përqendruar në më të mirën; prandaj ajo është e prirë të bëhet më e mira; ajo e merr formën e karakterit të më të mirës, dhe do t'i vijë më e mira.

Gjithashtu, edhe besimi lind nga mirënjohja. Mendja mirënjohëse vazhdimisht pret gjëra të mira, dhe pritja bëhet besim. Reaksioni i mirënjohjes në mendjen e personit prodhon besim; dhe çdo valë e falënderimit mirënjohës e rrit besimin. Ai apo ajo që nuk ka ndjenjë të mirënjohjes nuk mund të mbajë besim të qëndrueshëm për kohë

të gjatë; dhe pa besim të qëndrueshëm nuk mund të bëhesh i pasur apo e pasur përmes metodës krijuese, siç do ta shohim në kapitujt vijues.

Prandaj, duhet ta kultivosh shprehinë që të jesh mirënjohës për çdo gjë të mirë që vjen te ti; dhe të falënderohesh vazhdimisht.

Dhe meqë të gjitha gjërat kanë kontribuar në avancimin tënd, të gjitha gjërat duhet t'i përfshish në mirënjohjen tënde.

Mos e ço kohën kot duke menduar apo duke folur për të metat apo për veprimet e gabuara të plutokratëve (të pasurit në pushtet) apo të magnatëve (personat e fuqishëm e me ndikim në industri). Mënyra se si e kanë organizuar ata botën i ka krijuar shanset e tua; gjithçka që merr, në të vërtetë vjen te ti për shkak të tyre.

Mos u tërbo ndaj politikanëve të korruptuar; nëse nuk do të kishte politikanë ne do të binim në anarki, dhe shanset do të zvogëloheshin në masë të madhe.

Zoti ka punuar shumë kohë dhe me shumë durim për të na sjellë këtu ku jemi në industri dhe në qeverisje, dhe Ai po vazhdon vendosmërisht me punën e Vet. Nuk ka asnjë pikë dyshimi se Ai do t'i heqë qafe plutokratët, magnatët, kapitenët e industrisë, dhe politikanët posa të bëhen të panevojshëm dhe të mund të shmangen; por në ndërkohë vëreje se ata të gjithë janë shumë të mirë. Kujtoje se ata të gjithë po ndihmojnë në rregullimin e linjave të transmetimit, nëpër të cilat do të të vijnë gjërat e pasura, dhe ji mirënjohës për të gjithë ata persona. Kjo do të të bjerë në relacione harmonike me të mirën në gjithçka, dhe e mira në gjithçka do të lëvizë kah ti.

Përmbledhje e Shkencës së të Pasuruarit – versioni modern

- Është një energji universale nga e cila janë të ndërtuara të gjitha gjërat. Kjo energji e mbush tërë universin.
- Kur e formon një mendim në kokën tënde, ti fiton qasje në këtë energji, dhe faktikisht e krijon atë për të cilën je duke menduar.
- Njerëzimi e ka aftësinë ta krijojë një mendim dhe ta shkaktojë krijimin e subjektit të mendimit brenda kësaj fushe të Energjisë Universale.
- Për ta aktivizuar këtë aftësi, ne duhet të mësojmë ta përdorim mendjen tonë krijuese. Zakonisht, ne funksionojmë me mendjen tonë garuese. Por për të krijuar gjëra me mendim, ne duhet ta aktivizojmë mendjen krijuese.
- *Ne mund të vijmë në harmoni me këtë energji Universale përmes aktit të shprehjes së mirënjohjes. Mirënjohja e unifikon mendjen tonë me këtë energji gjithëpërfshirëse Universale.*
- *Për të manifestuar diçka të re, thjesht mbaje në kokë një imazh të asaj që e kërkon. Dhe shprehja mirënjohjen Universit që ta ka plotësuar këtë. Për të arritur pasuri, aplikojë principin e njëjtë - mbaje një vizion të qartë të pasurisë që shpreson ta arrish. Pastaj shprehe mirënjohjen që kjo pasuri po vjen te ti. Duhet të kesh besim të patundur dhe mirënjohje të sinqertë.*
- Çdo gjë që përfshin në imazhin tënd mendor do të vijë te ti përmes botës fizike - përmes procesit të rrugëve natyrore siç është profesioni dhe tregtia.
- Për ta marrë këtë pasuri, duhet të jesh aktiv. Duhet ta bësh çdo gjë që mund ta bësh çdo ditë për ta bërë këtë vizion realitet. Veçanërisht syno t'i furnizosh të tjerët me diçka që ka vlerë më të madhe se sa që ju kanë paguar ata.

Mirënjohja dhe Falënderimi

- Ata që i praktikojnë këto udhëzime do të bëhen të pasur. Dhe pasuria që e pranojnë do të jetë në proporcion të saktë me atë se sa janë precizë në vizionin e tyre, sa janë të fiksuar në qëllimin e tyre, sa janë të rregullt në besimin e tyre, dhe sa thellë janë mirënjohës.

Nga kursi online i Michael Beckwith, Bob Proctor dhe Jack Canfield:

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/1-intro>

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/2-lawofattraction>

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/3-thoughtcontrol>

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/4-goals>

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/5-theprocess>

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/6-belief>

<http://www.thesgrprogram.com/online/lessons/7-takingaction>

Përmbledhje e Shkencës së të Pasuruarit – versioni në origjinal

- Është një materie që di të mendojë nga e cila janë të përbëra të gjitha gjërat, dhe e cila, në gjendjen e vet origjinale, përhapet, depërton dhe i mbush ndërhapësirat e universit.
- Një mendim, në këtë substancë, e prodhon gjënë që imagjinohet nga mendimi.
- Njeriu mund të formojë gjëra në mendimin e tij, dhe, duke e impresionuar mendimin e tij në substancën e paformë, mund të shkaktojë që të krijohet gjëja për të cilën mendon ai.
- Për ta bërë këtë, njeriu duhet të kalojë nga mendja garuese në mendjen krijuese; përndryshe ai nuk mund të jetë në harmoni me Inteligjencën e Paformë, që është gjithmonë në frymë krijuese dhe asnjëherë garuese.
- *Njeriu mund të vijë në harmoni të plotë me Substancën e Paformë duke ushtruar mirënjohje dhe falënderim të gjallë dhe të sinqertë për bekimet që ia dhuron ajo. Falënderimi e unifikon mendjen e njeriut me inteligjencën e Substancës, ashtu që mendimet e njeriut pranohen nga E Paforma. Njeriu mund të mbetet në planin krijues vetëm duke e bashkuar veten me Inteligjencën e Paformë përmes një ndjenje të thellë dhe të vazhdueshme të falënderimit dhe të mirënjohjes.*
- *Njeriu duhet ta formojë një imazh të qartë dhe të saktë të gjërave që dëshiron t'i ketë, t'i bëjë, apo të bëhet; dhe ai duhet ta mbajë këtë imazh mendor në mendimet e tij, derisa është me vetëdije thellësisht falënderues ndaj Supremisë se i plotësohen të gjitha dëshirat. Njeriu që dëshiron të bëhet i pasur duhet t'i kalojë orët e tij lira në të kujtuarit e Vizionit të vet, dhe në falënderimet më të zellshme se realiteti po i jepet atij apo asaj. Nuk mund të theksohet mjaft rëndësia e të kujtuarit të shpeshtë të imazhit mendor, e kombinuar me besim të patundur dhe me falënderim besnik. Ky është procesi me të cilin i jepet impresioni të Paformës, dhe vendosen në lëvizje forcat krijuese.*

- Energjia krijuese punon përmes kanaleve të krijuara të rritjes natyrore, dhe të rendit industrial dhe shoqëror. Gjithçka që është e përfshirë në imazhin mendor do t'i sillet me siguri absolute njeriut që i përcjell udhëzimet e dhëna më lart, dhe besimi i të cilit nuk tundet. Ajo çka dëshiron ai do të vijë te ai përmes rrugëve të profesionit dhe të tregtisë.
- Për ta pranuar të veten kur t'i arrijë, njeriu duhet të jetë aktiv; dhe ky aktivitet mund të konsistojë vetëm në plotësimin më shumë se sa vendi i tij aktual. Ai duhet ta mbajë në mend Qëllimin për t'u pasuruar përmes realizimit të imazhit të tij mendor. Dhe ai duhet ta bëjë, çdo ditë, krejt atë që mund të bëhet atë ditë, duke u kujdesur ta bëjë çdo veprim në mënyrë të suksesshme. Ai duhet t'i japë secilit njeri vlerë të përdorimit që e tejkalon vlerën e parave që i merr, ashtu që secili transaksion krijon më shumë jetë; dhe ai duhet ta mbajë Mendimin Avancues që impresionin e rritjes t'i komunikohet të gjithë personave me të cilët vjen në kontakt.
- Meshkujt dhe femrat që i praktikojnë instruksionet e mësipërme do të bëhen të pasur me siguri absolute; dhe bollëku që e pranojnë do të jetë në proporcion të saktë me qartësinë e vizionit të vet, qëndrueshmërinë e qëllimit të vet, vendosmërinë e besimit të vet, dhe thellësinë e falënderimit të vet.

Pjesë të tjera të theksuara nga libri

Të gjithë jemi të njohur me pasojat e neveritshme të të jetuarit për trupin dhe të mohimit edhe të mendjes edhe të shpirtit; dhe e shohim se jeta reale domethënë shprehje e plotë e të gjitha atyre që njeriu mund t'i japë përmes trupit, mendjes, dhe shpirtit. Çfarëdo që mund të thotë, asnjë njeri nuk mund të jetë vërtet i lumtur apo i kënaqur pos nëse trupi i tij është duke jetuar plotësisht në çdo funksion, dhe pos nëse e njëjta është e vërtetë edhe për mendjen dhe për shpirtin e tij. Kudo që ka mundësi të pashprehur, apo funksion të paperformuar, ka një dëshirë të paplotësuar. Dëshira është mundësi që kërkon shprehje, apo funksion që kërkon performansë.

* * *

Nëse nuk ke kapital, mund të fitosh kapital; nëse je në biznesin e gabuar, mund të dalësh në biznesin e duhur; nëse je në lokacionin e gabuar, mund të shkosh në lokacionin e duhur; dhe këtë mund ta bësh duke filluar që, në biznesin tënd aktual dhe në lokacionin tënd aktual, t'i bësh gjërat në Mënyrën e Caktuar që shkakton sukses.

* * *

Çdo gjë që e sheh në tokë është e përbërë nga një substancë origjinale, prej të cilës zhvillohen të gjitha gjërat.

* * *

Asnjë mendim i formës nuk mund të impresionohet në Substancën Origjinale pa e shkaktuar krijimin e formës.

* * *

Mënyra se si i bën gjërat një njeri është rezultat direkt i mënyrës se si mendon ai për gjërat.

* * *

Ta mendosh atë që dëshiron ta mendosh është ta mendosh TË VËRTETËN, pavarësisht nga pamjet e jashtme.

* * *

Universi dëshiron që ti të kesh çdo gjë që dëshiron të kesh.

Mirënjohja dhe Falënderimi

Natyra është miqësore me planet e tua.

Çdo gjë është në mënyrë të natyrshme për ty.

Siguroje veten absolutisht se kjo është e vërtetë.

Mirëpo është esenciale që qëllimi yt duhet të harmonizohet me qëllimin që është në Krejt.

* * *

Hiqe qafe idenë se Zoti dëshiron që ti ta flijosh vetveten për të tjerët, dhe se mund ta sigurosh përkrahjen e tij duke e bërë këtë; Zoti nuk kërkon asgjë të tillë.

Ajo çka dëshiron Ai është që ti ta nxjerrësh maksimumin nga vetja, për vete, dhe për të tjerët; dhe duke e nxjerrë maksimumin nga vetja mund t'i ndihmosh të tjerët më shumë se në çfarëdo mënyre tjetër.

* * *

Kurrë mos shiko në furnizimin e dukshëm; gjithmonë shiko në pasuritë e pakufishme në Substancën e Paformë, dhe DIJE se ato janë duke ardhur te ti aq shpejt sa mund t'i pranosh dhe t'i përdorësh ti ato. Askush, duke e zaptuar furnizimin e dukshëm, nuk mund të të ndalë që ti ta marrësh atë që është e jotja.

* * *

Kur them se nuk ke nevojë të bësh pazare të dyshimta, nuk dua të them se nuk duhet të bësh pazare fare, apo se je mbi domosdoshmërinë për të bërë pazare me partnerët e tu. Dua të them se nuk do të kesh nevojë të bësh tregti me ta në mënyrë të padrejtë; nuk ke nevojë të marrësh diçka për asgjë, por mund t'i japësh secilit njeri më shumë se sa që merr nga ai.

* * *

Që të mund ta pranojë atë që e dëshiron kur të vijë, njeriu duhet të veprojë TASH në njerëzit dhe gjërat në ambientin e tij aktual.

* * *

Nuk është me rëndësi numri i gjërave që i bën, por EFIKASITETI i secilit veprim individual.

* * *

Ta bësh atë që dëshiron ta bësh është jetë; dhe nuk ka satisfaksion të vërtetë në të jetuar nëse jemi të detyruar që gjithmonë të bëjmë diçka që nuk na pëlqen ta bëjmë dhe që kurrë të mos mund ta bëjmë atë që duam ta bëjmë. Dhe është absolutisht e sigurt që mund ta bëni atë që doni ta bëni; dëshira për ta bërë është dëshmi se ju e keni brenda fuqinë që mund ta bëjë atë.

Dëshira është manifestim i fuqisë.

* * *

Asgjë nuk është aq e këndshme për mendjen e paformuar apo pjesërisht të zhvilluar sa ushtrimi i fuqisë apo i dominimit ndaj të tjerëve. Dëshira për të sunduar për kënaqje të vetvetes ka qenë mallkimi i botës. Për epoka të panumërta mbretërit dhe lordët e kanë bërë tokën qull me gjak në betejat e tyre për t'i zgjeruar sundimet e veta; kjo jo për të kërkuar më shumë jetë për të gjithë, por për të marrë më shumë fuqi për vetveten.

* * *

Kur e bën një gabim, kjo ndodh sepse nuk ke kërkuar mjaft; vazhdo, dhe një gjë më e madhe që ishe duke e kërkuar, me siguri absolute do të vijë te ti. Mbaje në mend këtë.

Si t'i ndali mendimet e mija negative?



"Si t'i ndali mendimet e mija negative?" - është pyetje që e kam bërë shpesh. Nëse ndonjëherë të ka rënë ndërmend kjo pyetje atëherë do të ndiesh çlirim kaq të madh kur ta dish përgjigjen, sepse është kaq e thjeshtë. Pra, si i ndal mendimet negative? Thjesht ti mbjell mendime pozitive!

Kur tenton t'i ndalësh mendimet negative, ti po përqendrohesh në atë që nuk e do - mendimet negative - dhe do të tërheqësh bollëk të tyre. Ato nuk mund të zhduken kurrë nëse je i përqendruar në to. Pjesa "ndal" është jorelevante - mendimet negative janë përqendrimi yt. Pa marrë parasysh a je duke tentuar t'i ndalësh mendimet negative apo t'i kontrollosh ato apo t'i largosh ato, rezultati është i njëjtë. Përqendrimi yt është në mendimet negative, dhe sipas ligjit të tërheqjes je duke ftuar më shumë të tilla te ti.

E vërteta është gjithmonë e thjeshtë dhe është gjithmonë e lehtë. Për t'i ndalur mendimet negative, thjesht mbjell mendime të mira! Me kujdes e me vëmendje mbjell mendime të mira! Ti mbjell mendime të mira duke e bërë praktikë ditore t'i çmosh të gjitha gjërat në ditën tënde. Çmoje shëndetin tënd, veturën tënde, shtëpinë tënde, familjen tënde, punën tënde, miqtë e tu, ambientin tënd, shujtat e tua, manarët e tu, dhe bukurinë madhështore të ditës. Komplimentoji, lavdëroji dhe jepi falënderime të gjitha gjërave. Sa herë që thua "Falemnderit" ky është mendim i mirë! Derisa mbjell shumë e më shumë mendime të mira, mendimet negative do të shuhen. Pse? Sepse përqendrimi yt është në mendimet e mira, dhe atë në çka përqendrohesh - e tërheq.

Mirënjohja dhe Falënderimi

Pra mos iu jep vëmendje fare mendimeve negative. Mos u brengos për to. Nëse vjen ndonjë, trajtoji si të parëndësishëm, bëji shuk si fletën e parëndësishme, dhe le të jenë kujtues për ty që tash të mendosh me kujdes e me vëmendje më shumë mendime të mira.

Sa më shumë mendime të mira që mund të mbjellësh në një ditë, aq më shpejt do të transformohet jeta jote plotësisht në gjithçka të mirë. Nëse e kalon vetëm një ditë duke folur për gjërat e mira dhe duke thënë "Falemnderit" në çdo mundësi, nuk do ta besosh të nesërmen tënde.

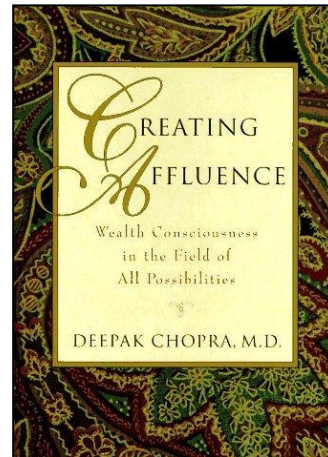
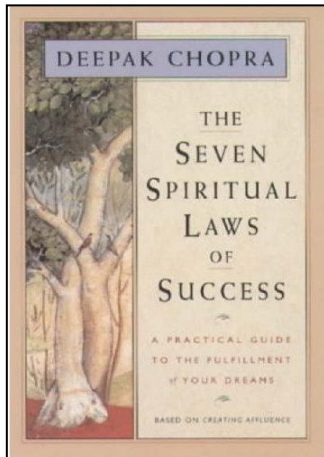
Të menduarit me kujdes e me vëmendje mendime të mira është pikërisht sikur mbjellja e farërave. Derisa mendon mendime të mira, je duke mbjellë farëra të mira brenda teje, dhe Universi do t'i transformojë ato farëra në kopsht të parajsës. Si do të shfaqet kopshti i parajsës? Si jeta jote!

Gëzimi qoftë me ty,

Rhonda Byrne, Sekreti... të sjellurit gëzim miliarda njerëzve

<http://thesecret.tv/living-the-secret.html#SCROLLS>

Krijimi i begatisë: Hapat G dhe N



G është për

- Gratitude (mirënjohje)
- Generosity (zemërgjerësi)
- God (Zot)
- Gap (zbrazëti)
- Goal (qëllim)

Mirënjohja dhe zemërgjerësia janë attribute të natyrshme të një vetëdijeje të begatisë. Meqë gjëja e vetme të cilën duhet ta ndjekim është më e mira, principi i të parit më të lartë, pse të mos e adoptojmë Zotin si model të rolit? Në fund të fundit, askush nuk është më i begatshëm se Zoti, meqë Zoti është fusha e të gjitha mundësive.

Është një mekanizëm preciz përmes të cilit mund të manifestohen të gjitha dëshirat. Këta katër hapa janë si vijon:

Hapi një: Rrëshqet në zbrazëtinë ndërmjet mendimeve. Zbrazëtia është dritarja, korridori, vorbulla transformuese përmes të cilës psika personale komunikon me psikën kozmike.

Hapi dy: Ke synim të qartë për një qëllim të qartë në zbrazëti.

Hapi tre: E braktis lidhjen tënde me rezultatin, sepse vrapimi pas rezultatit apo lidhja me të e detyron daljen nga zbrazëtia.

Hapi katër: E lejon universin të merret me detalet.

Është e rëndësishme të kesh qëllim të qartë në vetëdijen tënde, por po ashtu është e rëndësishme ta braktisë lidhjen tënde me qëllimin. Dhe qëllimi është në zbrazëti, dhe zbrazëtia është në potencialitetin për t'i organizuar dhe orkestruar detalet e nevojshme për ta shkaktuar cilindo rezultat.

Ndoshta të kujtohet kur je munduar ndonjëherë ta kujtosh një emër, dhe je munduar, e je munduar, por pa sukses. Përfundimisht, e lëshon vetëdijen tënde nga rezultati, dhe pastaj pak më vonë emri shkrep nëpër ekranin e vetëdijes tënde. Kjo është mekanika për plotësimin e çfarëdo dëshire.

Kur ishe duke u munduar ta kujtosh emrin, mendja ishte shumë aktive dhe e trazuar. Por përfundimisht, nga lodhja dhe frustrimi, ti ke heqë dorë dhe mendja është bërë e qetë dhe ngadalë më e qetë --- ndoshta aq e qetë sa që ka qenë thuajse e heshtur --- dhe ti ke rrëshqitur në zbrazëti ku e ke lëshuar dëshirën tënde, dhe së shpejti ajo të është dhënë në dorë. Ky është kuptimi i vërtetë i “Kërko dhe do të pranosh”, apo “Trokit dhe dera do të të çelet.”

Një nga mënyrat më të lehta dhe më të pamundimshme të rrëshqitjes në zbrazëti është përmes procesit të meditimit. Dhe ka shumë forma të meditimit dhe të lutjes që mund të na ndihmojnë t'i manifestojmë dëshirat tona nga niveli i zbrazëtisë.

N është për

- **saying No to Negativity (t'i thuash jo negativitetit)**

Miku im Wayne Dyer, autori i famshëm, ma ka mësuar një teknikë të thjeshtë për këtë. Sa herë që e ka një mendim negativ ai qetësisht i thotë vetvetes, “Tjetri”, dhe vazhdon tutje.

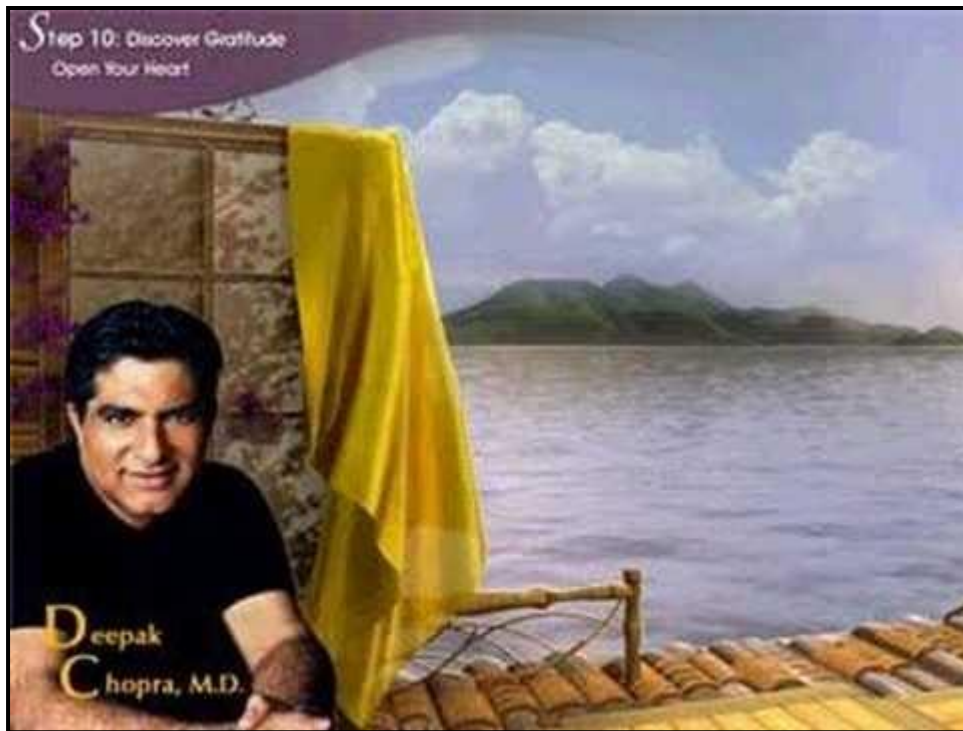
T'i thuash jo negativitetit domethënë edhe të mos jesh përreth njerëzve negativë. Njerëzit negativë ta shterin energjinë. Rrethoje veten me dashuri dhe kultivim dhe mos e lejo krijimin e negativitetit në ambientin tënd.

(Krijimi i begatisë, kapitulli “Hapat A-Z për krijimin e begatisë”)

Shembull i meditimit me Dr. Dipak Çoprën: Mirënjohja

Gratitude - with Deepak Chopra

<http://www.youtube.com/watch?v=TIXIwdhOmSM>



Përjetimi i mirënjohjes është një nga mënyrat më efektive të vënies kontakt me shpirtin tënd.

Kur je në kontakt me shpirtin tënd, ti e përgjon mençurinë e universit.

Ndihesh i (e) lidhur me gjithçka të krijuar. E përqafon mençurinë e pasigurisë, dhe e ndien vetveten si fushë të mundësive të pafundme.

Dhe mirënjohja është njëra nga mënyrat më efektive për të arritur atje.

Pse është kështu? Arsyeja është se kur je duke e përjetuar mirënjohjen, egoja jote largohet nga rruga.

Nuk mund ta kesh egon dhe mirënjohjen në të njëjtën kohë. Vetëm njërin.

Pra mbylli sytë, vendose vëmendjen tënde në zemrën tënde, dhe për disa nga minutat vijuese, mendo për të gjitha gjërat në jetën tënde për të cilat do të mund të ishe mirënjohës(e)...

...Marrëdhëniet e kultivuara për të cilat je mirënjohës(e). Gjërat materiale që i ke në jetën tënde pikërisht tash për të cilat je mirënjohës(e). Dashuria dhe lidhja që e ke me qeniet shumë të veçanta për të cilat do të mund të ishe mirënjohës(e).

Trupi yt, mendja jote, që të lejon ta kuptosh vërtet vetveten dhe çdo gjë përreth teje.

Thjesht rri ulur aty qetë, duke menduar për të gjitha gjërat për të cilat do të mund të ishe mirënjohës(e).

Dhe derisa e përjeton këtë, përjetoje ngrohtësinë që e sjell ajo mirënjohje në zemrën tënde...

...dashurinë dhe mëshirën dhe mirëkuptimin që e sjell mirënjohja në zemrën tënde...

...dhe ndjenjën e lidhjes me krijuesin e fuqive të universit që e sjell mirënjohja në zemrën tënde.

Thjesht rri ulur qetë, dhe kur të jesh gati, ngadalë hapi sytë.

Praktikimi i dijes: Koni i mësimit

Nëse vetëm lexojmë, do ta mbajmë në mend vetëm 10% të asaj që e lexojmë. Nëse i praktikojmë realisht informatat që i marrim, do ta mbajmë në mend 90% të asaj që e themi dhe që e bëjmë.

Koni i mësimit		
Pas 2 javëve priremi ta mbajmë në mend		Natyrë e përfshirjes
10% të asaj që e lexojmë	Leximi	Pasive
20% të asaj që e dëgjojmë	Dëgjimi i fjalëve	
30% të asaj që e shohim	Shikimi i fotove	
50% të asaj që e dëgjojmë dhe që e shohim	Shikimi i filmit	
	Shikimi në një ekspozitë	
	Shikimi i një demonstrimi	Aktive
	Shikimi i diçkaje duke u bërë në vend	
70% të asaj që e themi	Pjesëmarrja në një diskutim	
	Dhënia e një fjalimi	
90% të asaj që e themi dhe që e bëjmë	Bërja e një prezentimi dramatik-emocional	
	Simulimi i përjetimit real	
	Bërja e gjësë reale	

Koni i mësimit, i adaptuar nga (Dale, 1969).